

Конкурс детских проектов
«Спортивный стадион программы «Разговор о правильном питании»

«Мой любимый вид спорта – гимнастика»



Работу выполнила
Марченко Варвара
ученица 2 «Б» класса
МБОУ-СОШ №5
Ст. Старовеличковской
Учитель: Рау Т.И.

Ст. Старовеличковская 2015г.



Я девочка – «припевочка» в гимнастику хожу
С мячом я занимаюсь и с обручем дружу.
Хочу я стать гимнасткой, хочу я гибкой стать.

На всех соревнованиях медали получать

Именно такие слова я говорила своей маме с 2-х летнего возраста, именно тогда я стала повторять за сестричкой и девочками на улице самые простые гимнастические элементы – «мостик», «свечку», «шпагат», «кувырки». Но в спортивную школу на отделение художественной гимнастики принимали с пяти лет, и я стала ждать своего пятилетия. Это событие произошло немного раньше, когда меня мама за ручку отвела в первый раз на тренировку. Здесь я познакомилась с такими же девочками, как и я, ну и конечно со своим тренером Тарасенко Мариной Геннадьевной. Занимаясь на тренировках, я узнала много интересного об этом виде спорта:

Художественная гимнастика — это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи). Раньше выступали под фортепиано, теперь используются фонограммы с танцевальной музыкой. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по двадцати балльной системе. Художественная гимнастика — сравнительно молодой и исключительно женский вид спорта, своим появлением он обязан балерине прославленного Марьинского театра Айседоре Дункан. В нашей стране художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта.



Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире. Она делает окружающий мир мягче, теплей, ласковей.

Вот и я очень захотела научиться красиво танцевать, выполнять сложные гимнастические элементы, стать сильной и выносливой, выступать на соревнованиях, получать медали и грамоты. Поэтому я не пропускала ни одну тренировку, добросовестно трудилась и уже через полгода меня, впервые взяли на соревнования. Мне было очень страшно выходить самой на большую площадку, но я собрала все силы и достойно выступила, заняв почётное 3 место.



Начало спортивного пути.

А потом были соревнования в других станицах и городах Краснодарского края. Для того чтобы показывать хорошие результаты приходится тренироваться по 3-4 часа в день! Тренер, за стремление научиться большему и новые достижения, перевела меня из младшей группы в среднюю, к более старшим девочкам. Мы начинаем разучивать новые упражнения с обручем, скакалкой, мячом, преодолевать усталость, волнение, бороться с неуверенностью. Во всём этом мне помогали девочки, которые стали для меня старшими сестричками.

Начались частые выступления на соревнованиях разного уровня. В декабре 2012г. мы приняли участие в краевом открытом первенстве по художественной гимнастике на кубок губернатора Краснодарского края в г.Краснодаре и заняли первое место в конкурсной программе «Vebu Cup -2012».



Открытый турнир "Краснодарские Надежды"

14.06.2013г.



В местной газете «Калининец» появляется поздравительная статья об этом замечательном событии.



2014г. Статъя в газете «Калининец».г.Анапа – 1 место.2014г.

Соревнования продолжаются, появляются новые успехи.



Новое выступление и новые достижения - открытое первенство по художественной гимнастике на кубок губернатора Краснодарского края в г.Краснодаре - лауреаты "Baby Cup - 2013" с номером "Мышки и Кот".

Мы много выступаем по разным городам Краснодарского края, так нам довелось побывать в предолимпийском Сочи. в июнь 2013г. Там выступали гимнастки из 5 стран и 52 городов, и на этих соревнованиях в индивидуальном первенстве среди гимнасток 2006г. я заняла 4 место. Но самым запоминающимся событием этих соревнований стало присутствие серебряного призера Олимпийских игр в Пекине по художественной гимнастике Инны Жуковой, которая любезно согласилась сфотографироваться с нами.



Мы с серебряным призером Олимпийских игр в Пекине по художественной гимнастике Инной Жуковой.

Занимаясь художественной гимнастикой 3,6 года, я стала выносливей, научилась преодолевать усталость и волнение, побывала во многих интересных местах, познакомилась с известными людьми. Мои личные достижения - это 2 бронзовых, 4 серебряных и 1 золотая медаль и статуэтка «За волю к победе». А глядя на меня, многие девочки тоже стали заниматься гимнастикой, а это значит, что я должна и дальше быть примером для них, много тренироваться, достойно выступать на соревнованиях, достигать новых побед!



МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

